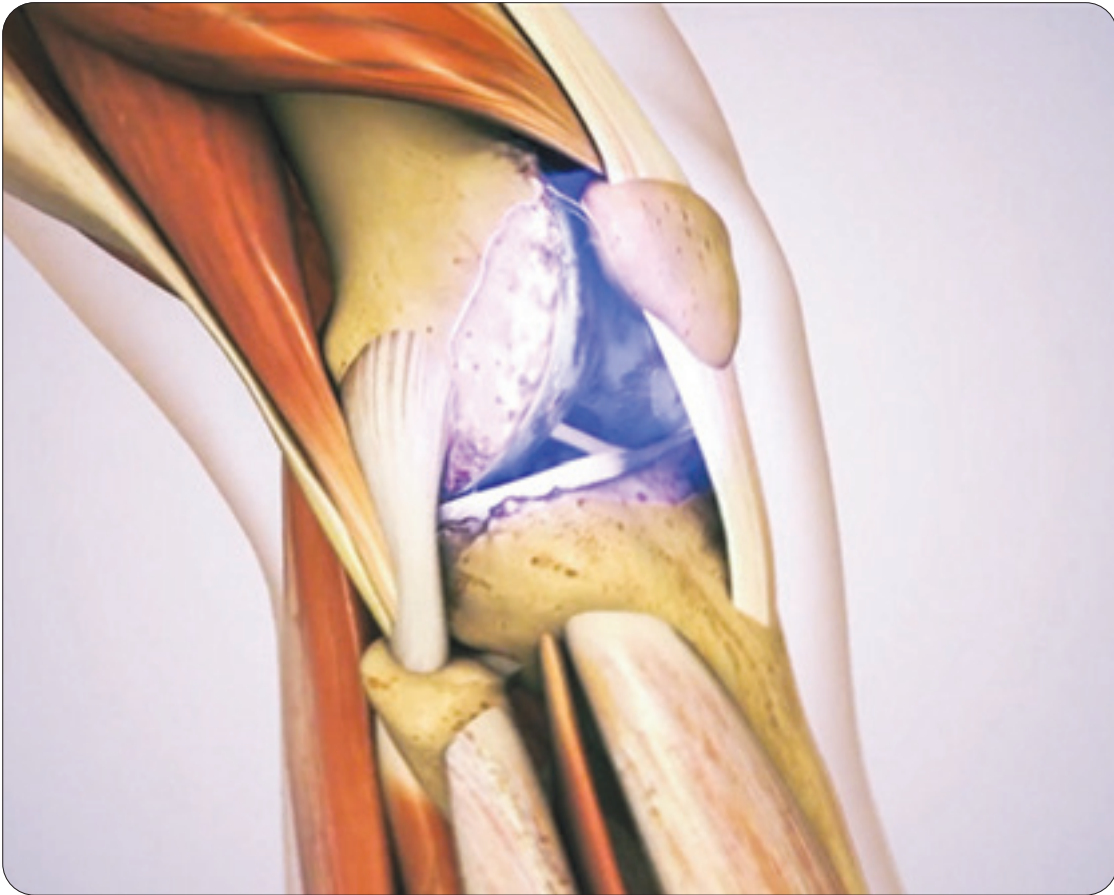


13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل



الكلاب والقطط والخيول لها هي الأخرى أعمدة فقرية، وهي معرضة للإصابة. ومنطقة أسفل الظهر لدى الكلاب تعتبر نقطة ضعف عند انطلاقها إلى الأمام.

12 - ركوب السيارات: خلال الرحلات الطويلة في السيارات يؤدي الجلوس ساعات طويلة إلى ارتفاع الضغط على الفقرات القطنية، وينصح بالتأكد من ضبط ارتفاع وعمق مقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً وملتبصاً بمسند الظهر، كما ينصح بأخذ استراحة كل ساعتين والتمشي أثناءها.

13 - الكعب العالي: الأحذية ذات الكعب العالي تؤدي -حسب العلماء- إلى آلام في العمود الفقري، خاصة عندما يتجاوز الكعب أكثر من ستة سنتيمترات.

-حسب التقرير- لأن تناول الكثير من الكالسيوم يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي والانتفاخ والإمساك، وفي بعض الأحيان يمكن أن يسهم في تشكيل حصوات الكلى.

لذلك ينصح بالحصول على الكالسيوم طبيعياً من الغذاء الصحي، وعدم أخذ مكملات الكالسيوم إلا بناء على توصية الطبيب.

10 - القيام بالتسخين: تسخين المفاصل المؤلمة يمكن أن يكون له تأثير مريح، لأنه يؤدي إلى توسيع الأوعية وتدفق الدم في العضلات، كما أن تزيدها يخفف الألم كذلك، ويساعد تناوب الهواء الساخن والبارد على علاج المفاصل. ولكن يجب تجنب الحروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش الفكري، ولكنه يمكن أن يصبح مضراً لآلام الظهر.

هذا صحيح، وإن التهابات تلك المنطقة عادة تصيب المسنين أكثر من غيرهم، ووفقاً لدراسة صدرت عام 2010، فإن التهاب هذه المنطقة يزيد لدى الرجال الذين تتجاوز قامتهم 1.78 متر، ولدى النساء اللاتي يزيد طولهن على 1.66 متر.

8 - آلام الظهر: عندما يكون لدى المرء ظهر هش، يوقف غالباً كل أنشطته، وهذا خطأ لأن فقدان قوة العضلات يمكن أن يتسبب في آلام الظهر، ومن الضروري تقوية عضلات الظهر، وبالتالي يجب القيام بتمارين مدروسة تساعد في بناء العضلات والتقليل من آلام الظهر.

9 - دور الكالسيوم: للكالسيوم دور مهم في صلابة العمود الفقري، ولكنه يمكن أن يصبح مضراً بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط

الأشخاص المصابين بالروماتيزم أن الطقس يؤثر عليهم سلباً، وهذه الفكرة قديمة وعنيدة رغم خطئها، والصواب هو أن عدم النشاط البدني المعتاد في الأيام الممطرة هو المسؤول الحقيقي عن تلك الآلام، خاصة أن الجلوس فترة طويلة يسبب آلام المفاصل.

6 - ارتباط آلام العظام بالشيخوخة: هذه الفكرة خاطئة، فألم الظهر لا يرتبط فقط بالشيخوخة، بل إن الطفل الذي يمارس الرياضة بشكل مكثف يمكن أن يعاني من آلام في العضلات، خاصة في مرحلة النمو الحرجة لدى الأطفال والمراهقين الذين تنمو أجسامهم بمعدل 12 إلى 15 سنتيمتراً في السنة لفترة تمتد بين سنتين وثلاث سنوات.

7 - منطقة أسفل الظهر تشكل نقطة ضعف:

التهاب المفاصل؛ ظهر أنه غير صحيح علمياً. وحظرت السلطات الأوروبية عام 2012 من القول بالمنافع الصحية لهذا المنتج، مما تسبب في انخفاض كبير لسوق المكملات الغذائية التي يزعم أنها تساعد في علاج أمراض المفاصل.

3 - السريبر القاسي: رغم تفشي فكرة أن السريبر القاسي مفيد لصحة الظهر، فينصح بمراعاة الأمر الوسط بين اللين والقسوة، خاصة على مستوى «نقاط الضغط» مثل الكتفين والوركين.

4 - حمل الحقيبة على الظهر: ينصح باختيار حقيبة تناسب الظهر مع أحزمة ومثبتات كبيرة ومبطنة، مع الحر من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10 في المئة من وزن الجسم.

5 - تأثير الطقس على آلام العظام: من المعتقدات السائدة لدى كثير من

هناك كثير من الأساطير والأفكار الخاطئة حول آلام العظام والمفاصل، نتعرف عليها في هذا التقرير، مميزين الصواب من الخطأ:

1 - الخوف من الأصوات التي تصدرها العظام: عدد من المفاصل، كمفاصل الأصابع والركبة والورك والفقرات الظهرية، تصدر أصواتاً غير قوية تلقائياً أثناء الحركة، وهذه الأصوات لا تشكل خطراً إلا إذا كانت مصحوبة بالألم، وينصح في هذه الحال باستشارة الطبيب، وذلك وفقاً لتقرير لهوليز لامبير في صحيفة لوفينغارو الفرنسية.

2 - علاج التهاب المفاصل بغضروف القرش: المعتقد السائد والمثير للإعجاب أن كبسولات غضروف القرش التي تحتوي على الغلوكونات هي فعالة في علاج

أساحة بسيطة لمحاربة التوتر النفسي

أو زيت المكاديميا، مع مراعاة أن يتمتع الزيت بجودة عالية. وأضافت بيشلوخ أن ماسك الوجه يساعد أيضاً على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه البخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام من الزيادي العضوي وملعقة شاي من عسل النحل وقطرة ليون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا ريكو شولتس إلى أن الرياضة تعد سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر النفسي، خاصة رياضات قوة التحمل كالشي والجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.

كما تسهم تقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل في طرد الطاقة السلبية، مع مراعاة تهيئة أجواء الاسترخاء قبل ممارستها، وذلك من خلال شرب شاي معين وارتداء ملابس معينة ونشر عطر معين والاستماع لموسيقى معينة.

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم يساعدك على الاختيار

قليلون هم من لا يعيشون الشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صغاراً وكباراً، لكن يبقى السؤال المهم: أيهما نختار، الداكنة أم البيضاء؟

هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة حقيقية، لأنها تحتوي ما نسبته 30 إلى 40 بالمئة من الكاكاو الذائب، بينما تحتوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85 بالمئة من الكاكاو.

أما الإجابة على سؤال أي النوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نظراً لتمييز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بفوائد مختلفة عن الأخرى.

والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والحليب وبروتين الصوي (الليسيثين)، إضافة إلى منكهات صناعية أو طبيعية، حسب موقع «الترنت».

فيما تحتوي الشوكولاتة الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن

بتركيزات عالية، مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية الخضرة والشرابين

هذه الصلة صحيحة على مستوى الأفراد. ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة من المؤشرات الحيوية للتوتر وخطر الإصابة بأمراض القلب في عينات دم وبول 408 مرضى في مستشفى لأمراض القلب في لوفيل بولاية كنتاكي. واستخدم الباحثون أيضاً بيانات للأقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش كل فرد.

ووجدت الدراسة أن مستويات هرمون الأدرينالين كانت أقل في عينات بول سكان الأحياء التي بها مساحات خضراء بالمقارنة بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق بها

مساحة خضراء أقل مما يشير إلى تراجع مستويات التوتر. كما قل لديهم أيضاً مؤشر الإجهاد التأكسدي.

وبالإضافة إلى ذلك زادت قدرة الأشخاص الذين يعيشون في مساحات خضراء أكثر على الاحتفاظ بشرابين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني باتناجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلاً من حجم وقوة تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيعني ذلك أن التفاعل المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب».